

Menus de Saison – Janvier

Bonjour à toutes et tous,

Dans ce billet, je vous propose différentes recettes pour agrémenter et varier vos menus de janvier. Ce sont des recettes publiées en Janvier ou dans les mois attenants, mais toujours avec des ingrédients de saison. J'espère que vous trouverez quelques idées pour vous inspirer. :)

Les produits de saison

Légumes : On profite des dernières courges comme les *butternut* et l'on opte pour les racines anciennes comme les *betteraves*, *panais*, *carottes*, céleri-rave. On peut aussi cuisiner les *choux de Bruxelles* et les choux d'hiver (fleur, blancs rouges).

Fruits: On opte pour les agrumes comme les *oranges bio* et *clémentines de corse*, qui alimenteront en plus les vinaigres « écolos ». Pour changer, les *pommes* et les poires de garde sont encore une bonne opportunité de nos menus janvier.

Fromages: On pense aux *tommes de montage* qui twisteront les gratins, au *gruyère* (pas que sur les pâtes ;)), ou pour les saveurs plus fortes, au *maroilles*.

Viandes et Poissons: On privilégie les pièces moins nobles que l'on mijote longuement dans des plats réconfortants comme les *morceaux de bœuf à mijoter* ou la *cuisse de dinde*. A côté, c'est la pleine saison des Saint Jacques.



Choux de Bruxelles



Clémentines

Les Bons-Plans

Pour les plats salés, on opte volontiers pour placer dans nos

menus janvier des **plats mijotés** qui se préparent tout seul sur le feu ou **des soupes** réconfortantes. En sucré, c'est le moment de savourer **galettes des rois** et des **salades de fruits** aux agrumes.

Côté recettes incontournables de saison, nous avons :

Au Quotidien

- [Salade d'endives, vinaigrette moutarde](#)
- [Poisson sauté au piment](#)
- [Chou blanc sauté au curcuma](#)
- [Flans au lait d'avoine et fleur d'oranger](#)

A préparer à l'avance

- [Gratin de choux de Bruxelles et pommes de terre à la moutarde](#)
- [Soupe paysanne aux haricots blancs et curry](#)
- [Gâteau moelleux pralinoise](#)
- [Galette des rois à la frangipane](#)

Apéritif

- [Barquettes d'endives au fromage frais](#)
- [Boulettes de lentilles et aillade toulousaine](#)
- [Beignets d'oignon](#)
- [Mini cakes rosette et emmenthal](#)
- [Pain polaire maison](#)
- [Pickles de radis noir](#)



Mini cakes rosette emmenthal



Tarte aux choux de Bruxelles et chorizo

Tartes salées & Salades & Soupes

- [Crème de panais et carottes](#)
 - [Flans de blettes à la moutarde.](#)
 - [Flans de choux de Bruxelles et chèvre](#)
 - [Tarte aux choux de Bruxelles et chorizo](#)
 - [Tarte au chou fleur et curry](#)
 - [Salade de chou rouge, lardons, noix](#)
 - [Salade d'endives, vinaigrette moutarde](#)
 - [Salade de kale, orange, flocons d'avoine](#)
 - [Salade de mâche, pomme de terre et pomelo](#)
 - [Soupe à l'oignon, tartines fromage frais](#)
 - [Soupe de rutabaga au quinoa](#)
 - [Soupe de légumes d'hiver onctueuse](#)
-

Plats Veggies, Viandes, Poissons

- [Kedgeree de kippers](#)
- [Morbiflette](#)
- [Poisson sauté au piment](#)
- [Palette à la diable](#)
- [Pot au feu de jarret de porc](#)
- [Poulet à la bière, miel, citron](#)
- [Soupe paysanne aux haricots blancs et curry](#)
- [Soupe de carottes et pois chiches rôtis](#)



© Au Fil du Théon

Pot-au-feu de jarret de porc



© Au Fil du Thym

Poêlée betteraves caramélisées aux oignons

Accompagnements

- [Betteraves rôties au four et mozzarella](#)
- [Boxty \(galette de pomme de terre, irlande\)](#)
- [Chou blanc sauté au curcuma](#)
- [Chou de Bruxelles à la crème d'ail](#)
- [Fondue de blettes à la moutarde](#)
- [Galettes de chou romanesco](#)
- [Gratin de pomme de terre et yacon](#)
- [Gratin de choux de Bruxelles et pommes de terre à la moutarde](#)
- [Poêlée de betteraves caramélisées](#)
- [Topinambours rôtis au ras-el-hanout](#)

Desserts

- [Clémentines caramélisées au sirop de safran](#)
- [Crèmes dessert au caramel beurre salé](#)
- [Crèmes brûlées à l'orange](#)
- [Flans au lait d'avoine et fleur d'oranger](#)
- [Galette des rois briochée aux noix](#)
- [Galette des rois à la frangipane](#)
- [Galette des rois très amande](#)
- [Gâteau de crêpes au citron](#)
- [Salade d'oranges à la fleur d'oranger](#)



Galette des rois briochée



Gâteau moelleux pralinoise

Goûters

- [Biscuits farine de maïs et orange](#)
 - [Couronne landaise \(gâteau des rois\)](#)
 - [Crêpes au lait d'amande et fleur d'oranger](#)
 - [Crêpes croustillantes](#)
 - [Gâteau de riz à l'ancienne](#)
 - [Gâteau moelleux pralinoise](#)
 - [Marmelade d'oranges](#)
-

Petits Déjeuners & Brunch

- [Chocolat amande chaud](#)
- [Crème de pommes à tartiner](#)
- [Crêpes au lait d'amande et fleur d'oranger](#)
- [Compote pomme kaki](#)
- [Granola d'hiver aux fruits secs](#)
- [Kouign bigoudens](#)
- [Marmelade d'oranges](#)



Crème de pommes à tartiner



© Au Fil du Thym